

## آثر التدريبات الذهنية (بالأسلوب المباشر) المصاحب للأداء العملي على تطوير الجوانب الخطئية وتركيز الانتباه لدى اللاعبين الناشئين بكرة القدم

الدكتور زياد ارميلي ، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية، قسم الصحة والترويج  
المدرس وليد الأسكر ، الجامعة الأردنية، كلية التربية الرياضية، قسم الإدارة والتدريب  
عمر رضوان ، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية

الأردن

ملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى أثر التدريبات الذهنية بالأسلوب المباشر المصاحب للأداء العملي على تطوير الجوانب الخطئية وتركيز الانتباه لدى لاعبي ناشئي كرة القدم في الأردن.

حيث أجريت هذه الدراسة على عينة من اللاعبين الناشئين بنادي الجزيرة أحد الأندية الأردنية والبالغ عددهم (27) لاعباً , حيث تم تطبيق البرنامج الذهني التدريبي المقترح عليهم لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبمجموع (24) وحدة تدريبية من البرنامج الذهني المصمم.

ولمعرفة أثر البرنامج المقترح قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية و البعدية على اللاعبين قبل وبعد تنفيذ البرنامج.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات الدراسة.

وقد استنتج الباحثون أن لبرنامج التدريبات الذهنية المقترح أثراً إيجابياً دلّ إحصائياً على تطور الجوانب الخطئية وتركيز الانتباه لدى اللاعبين.

كما يوصي الباحثون على استخدام التدريبات الذهنية خلال مرحلة إعداد اللاعبين لجميع الفئات العمرية.

الكلمات المفتاحية: التدريبات الذهنية، تركيز الانتباه، كرة القدم.

## **THE EFFECT OF MENTAL TRAINING USING THE DIRECT METHOD WITH PRACTICAL PERFORMANCE ON DEVELOPING THE TACTICAL SIDES AND ATTENTION CONCENTRATION ON JOUNIOR FOOTBALL PLAYERS.**

**Ziad Ermeley**

**Walid Alaskar**

**Omar Radwan**

### **ABSTRACT**

This study aimed at discovering The Effect of Mental Training using the direct method with practical performance on Developing the Tactical sides and Attention concentration on Junior Football players in Jordan.

The study was conducted on a sample of junior football players in a jordanian club.

The sample was (27) players ,The mental training program was applied for(8) weeks which was distributed at (3) training units a week with a total of(24) training units of the designed mental program.

To know the effect of the proposed program the researcher conducted pre test and post tests on the players before and after conducting the program.

The results of the study showed significant difference between the averages the pre the pre and post measures for the advantage of the post measures of all the study variable .

The researcher concluded that the proposed mental training program has a positive effect on the development of the tactical sides and attention concentration for players .

The researcher recommends using the mental training throughout players preparation stage in the age categories till reaching the senior team.

**Key words:** Mentally Training, Focus Attention, Soccer.

## المقدمة:

يعد التدريب الذهني من الجوانب التي يغفل عنها العديد من المدربين في وقتنا الحالي (وإن كانت ضمن برنامجهم التدريبي فإن تنفيذه سرعان ما يتلاشى ويقل الاهتمام بإدراجه خلال الخطة والبرنامج التدريبي) حيث يمكن أن يكون للتدريبات الذهنية الأثر الإيجابي على تطوير أداء اللاعبين والارتقاء بمستوياتهم وزيادة التركيز لديهم طوال تواجدهم في المنافسات الرياضية أو الوحدة التدريبية .

ونلاحظ أنه بكرة القدم الحديثة أصبح الاعتماد على العمليات العقلية الذهنية من أهم النواحي التي تدمج في عملية التدريب بالإضافة للنواحي البدنية والمهارية وهذا ما أشار إليه باتلر وهوب (1995) إن كفاءة الشخص في ممارسة رياضة معينة تعتمد على العقل بقدر اعتمادها على الجسد..ومن هنا فإن القوى العقلية تمثل أهمية كبيرة في النشاطات البدنية .

ومن فوائد التدريبات الذهنية قدرة الجهاز العصبي على التأكيد على المهارة الحركية وتثبيتها لتتم إعادتها بالشكل الأمثل وهذا ما أشار إليه سعودي, وآخرون(2007) إلى أن فاعلية التدريب الذهني ترجع إلى قدرة الجهاز العصبي على استرجاع وإعادة ترتيب وتنفيذ المهارات والخطط.

ويرى الباحثون أن استخدام التدريبات الذهنية له أهمية وتأثير في حالة تم دمج التدريبات الذهنية مع التدريبات البدنية والمهارية المصاحبة للأداء العملي بالأسلوب المباشر على تطوير الأداء الخططي للاعبين زيادة تركيز الانتباه وهذا ما أشار إليه عثمان(1989) إلى أن هنالك فوائد عديدة من استخدام التدريب الذهني حيث إنه يعمل على تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع بين التدريب الذهني والأداء العملي.

ويرى المولى(2014) أن حضور الذهنية خلال اللعب والتدريب هي التي تميز اللاعب الجيد ثابت المستوى عن غيره من اللاعبين منخفضي المستوى.

وتعد التدريبات الذهنية من الطرق المهمة جدا لزيادة تركيز الانتباه لدى اللاعبين وزيادة القدرات الذهنية وهذا ما يضيفه المولى(2014) فالتدريبات الذهنية هي إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه وهو جزء مكمل في التدريب الرياضي وذلك لأن التدريب الذهني يهدف إلى استخدام العقل قبل الجسم.

وبالعودة لتركيز الانتباه فالتدريب ظاهرة يحتاجها اللاعبون طوال (90 دقيقة) من اللعب وهي قابلية اللاعب للانتباه المركز على مختلف مفاهيم الأداء الرياضي (2011, Berwick).

وأضاف المولى(2014) تركيز الانتباه هو الفاصل في تجميع كل القوى الذهنية خلال الأداء فمن السهولة فقدان التركيز الذهني خلال اللعب لعدة أسباب ولحل هذه المشكلة لا بد أن نلجأ إلى التدريبات الذهنية التي تعنى بالمساعدة على زيادة تركيز اللاعب بالكامل على اللعب.

ويضيف باهي وعبد القادر(1999) أن استخدام التدريب الذهني يمكن اللاعب من إعداد نفسه لكل الاحتمالات تقريبا أثناء المنافسة الرياضية, ومن ثم تزداد احتمالية قدرته على التعامل مع المواقف بفاعلية أكثر أثناء المنافسة.

ومن وجهة نظر الباحثون فإن التدريبات الذهنية تساعد في تطوير التفكير الصحيح والمساعدة في تحسين اتخاذ القرار الصحيح من قبل اللاعبين.

ولأن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتوي على مهارات متعددة سواء فردية أو جماعية بالإضافة للمرونة التكتيكية التي يجب أن يتمتع بها اللاعب والحاجة لاتخاذ القرار الصحيح والسريع فإنه من الضروري أن يتم استخدام التدريب الذهني المصاحب للأداء العملي من قبل المدربين لنرى أهميته وتأثيره على تطوير الأداء الخططي لدى لاعبي كرة القدم وزيادة تركيز الانتباه لديهم طوال فترات المنافسة واتخاذ القرارات الصحيحة وذلك لأن لعبة كرة القدم فيها تحول سريع من الدفاع إلى الهجوم أو العكس , بالتالي هذا يتطلب تركيز كبير خلال اللعب بالإضافة لذهنية عالية من قبل اللاعبين.

ومن خلال تواجد الباحثون في ملاعب كرة القدم كلاعب كرة قدم محترف في دوري المحترفين الأردني وخبرته في هذا المجال وجد أن منظومة العمل التدريبي الذي تقوم به الأجهزة الفنية لأندية كرة القدم تفتقر للتدريبات الذهنية سواء بعدم شمل التدريبات الذهنية بالبرنامج التدريبي الإعدادي, أو لعدم قناعة المدربين بذلك, أو عدم وجود الوقت

الكافي لتطبيقها, وتعمل التدريبات الذهنية على تطوير قدرات ومهارات اللاعب في تنفيذ الواجبات الخطئية والتركيز سواء خلال التدريب أو المنافسة وذلك لأن استيعاب اللاعب للواجبات المنوطة به في الجانب التكتيكي تحتاج إلى قدرات خاصة تتمثل بالذكاء الخطئي اللحظي والتركيز العالي أثناء اللعب لتطبيق الخطط واتخاذ القرار الصحيح والمناسب في الوقت المناسب , والتي من شأنها التأثير بشكل إيجابي على المستوى الأدائي للفريق وهذا ما أشار له (محمدي وعلي, 1998) لذا فاللاعب اللماح يستطيع اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب وبالسريعة المناسبة , ولاعب كرة القدم لا يكفيه أن يتميز بقدرات عامة من الذكاء والتركيز فقط بل ينبغي أن تكون لديه القدرة الذهنية (العقلية) على استيعاب خطط اللعب وتغيراتها طبقا للعب وتصرف الزملاء والمنافسين.

ومن هنا ارتأى الباحثون لإجراء دراسة تتضمن تصميم برنامج تدريبي يحتوي على مجموعة من التدريبات الذهنية الهادفة إلى رفع مستوى الفكر التكتيكي لدى اللاعبين وزيادة تركيز الانتباه لديهم وبالتالي سهولة التعامل مع المواقف التكتيكية التي يضعها المدرب لتنفيذ خطته وقدرة لاعبيه على اتخاذ القرار الصحيح في مواقف صعبة أثناء المنافسات.

ومن وجهة نظر الباحثون فإن التدريبات الذهنية تساعد على تطوير التفكير الصحيح والمساعدة في تحسين اتخاذ القرار الصحيح لدى اللاعبين وبأسرع وقت.

حيث يرى المولى(2014) أنه أصبح من الواضح أن طريقة تنمية المهارات الذهنية تعتمد على تطوير التفكير الصحيح والقرار الصحيح والسريع مما يتطلب العمل على إيجاد نماذج تدريبية لدعم هذا التوجه.

ومن هنا نجد أن هناك ضرورة من وجهة نظر الباحثون لتطبيق وإشراك التدريبات الذهنية خلال العملية التدريبية لجميع الفئات العمرية لتطوير وتنمية التفكير الصحيح واتخاذ القرار الصحيح والسريع وهذا يتطلب زيادة تركيز الانتباه وبالتالي القدرة على التعامل مع المواقف التكتيكية بشكل مميز وفعال من قبل اللاعبين.



## أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في أنها:-

- 1- في حدود علم الباحثون تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تناولت موضوع التدريبات الذهنية وأثرها على الجوانب الخططية وتركيز الانتباه في لعبة كرة القدم في الأردن.
- 2- تتجه هذه الدراسة نحو تعليم لاعبي كرة القدم بمختلف فئاتهم العمرية لزيادة قدراتهم الذهنية التي تساعد فيما بعد على تطبيق الواجبات الخططية داخل الملعب بالشكل الأمثل والذي يطلبه المدرب من لاعبيه.
- 3- اتخاذ اللاعب للقرارات الصحيحة في الوقت والمكان المناسب بتركيز عالي جدا من الانتباه.
- 4- من هنا سيتم وضع برنامج للتدريبات الذهنية مصاحبا للتدريبات البدنية والمهارية والخططية خلال الخطة الإعدادية للمدرب للارتقاء وتطوير مستويات اللاعبين.

## أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة للتعرف إلى:

1-بناء برنامج يحتوي على تدريبات ذهنية لدى لاعبي كرة القدم.

2-التعرف إلى مستوى اللاعبين الذهني في مواقف خطئية معينة.

3-التعرف إلى مدى تأثير هذه التدريبات على زيادة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

4-التعرف إلى أثر التدريبات الذهنية على تطوير المستوى الخطئي لدى لاعبي كرة القدم.

## تساؤلات الدراسة

1\_ ما هو المستوى الذهني للاعبين في مواقف خطئية معينة؟

2\_ ما أثر التدريبات الذهنية على تطوير المستوى الخطئي لدى لاعبي كرة القدم؟

3\_ ما مدى تأثير التدريبات الذهنية على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم؟

## حدود الدراسة:

1-الحدود البشرية:

تم إجراء هذه الدراسة على عينة اشتملت على لاعبي نادي الجزيرة الأردني للفئة العمرية تحت 16 سنة.

2-الحدود الزمنية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الواقعة 2016/1/3 \_ 2016/3/10 ويشمل ذلك الاختبارات القبلية بتاريخ 2015/12/30 م والانتها من الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/3/14 م.

### 3-الحدود المكانية:

تم إجراء هذه الدراسة على لاعبي نادي الجزيرة على ملعب الهاشمي التابع لأمانة عمان في الأردن.



### منهجية البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذا الاختبار القبلي و البعدي لملائمته وطبيعة الدراسة.

### مجتمع الدراسة:

جميع لاعبي الفئات العمرية تحت 16 عام في الأردن .



## عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية حيث اشتملت عينة الدراسة على (29) لاعب كرة قدم من ناشئي نادي الجزيرة الأردني لكرة القدم تحت 16 عاماً وتم حذف لاعبين بسبب عدم استمرارهم بالفريق ليصبح عدد العينة المطبق عليها (27) لاعباً وباستثناء حراس المرمى , وتم عمل الإجراءات التالية بالنسبة لعينة الدراسة: تحديد عدد اللاعبين المنتسبين لهذه الفئة والممثلين لمجتمع الدراسة والبالغ عددهم (27) لاعباً.

1- الاجتماع مع اللاعبين بوجود المدير الفني وبالترتيب معه لتوضيح إجراءات الدراسة والهدف من الدراسة لهم , ووضعهم في صورة الاختبارات التي ستطبق عليهم والبرنامج التدريبي المصمم وأهمية الالتزام في تطبيق البرنامج التدريبي وأهميته وفائدته للاعبين.

مدة البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبمجموع (24) وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي الذهني المصمم بالأسلوب المباشر المصاحب للأداء العملي.

مدة التدريب الكلي كانت 90 دقيقة , منها 25 دقيقة لجزء التدريبات الذهنية من البرنامج المقترح وقت التدريب كان باستمرار الساعة الرابعة عصراً بتوقيت الأردن.

احتوى التدريب على ثلاث أجزاء:

الجزء التمهيدي: وكانت تتم فيه عملية إحماء اللاعبين وقد تم دمج بعض التدريبات الذهنية الإحمائية الخاصة بالجانب الذهني.

الجزء الرئيسي: وهو الجزء الأهم الذي كان يطبق فيه معظم التدريبات الذهنية الموضحة بالبرنامج المقترح ولمدة 25 دقيقة من الوقت الكلي للتدريب.

الجزء الختامي : وكان يتم فيه عملية الاسترخاء والتهدئة.

### مستوى اللاعبين (العمر التدريبي) للاعبين:

العمر التدريبي المقدر ( 3\_4 ) سنوات.

### الاختبار القبلي والبعدى:

تم بناء اختبار يقيس المستوى الذهني الخططي للاعبين تبعا لمواقف خطية معينة قام اللاعبون بالإجابة على الاختبار قبل تنفيذ البرنامج التدريبي الذهني المصمم وتطبيقه ومن ثم تم إعادة الاختبار لقياس مدى تطور المستوى الذهني الخططي للاعبين وتطور قدراتهم في أخذ القرار المناسب والصحيح للموقف الخططي المصمم بعد أن تم عرضه على المختصين والمستشارين.

بالإضافة إلى أنه تم تطبيق اختبار (بوردين إنفيوموف) لتركيز الانتباه لقياس مستوى تركيز الانتباه للاعبين قبل تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المصمم وبعد التطبيق.

### محاور الاختبارات:

تم إجراء اختبارين على العينة قبل وبعد تطبيق برنامج التدريبات الذهنية بالأسلوب المباشر المصاحب للأداء العملي وتكون الاختبارين من محورين:

- 1-تم قياس القدرات الذهنية العقلية عن طريق اختبار (بوردين إنفيوموف) لتركيز الانتباه.
- 2-قياس مستوى التطور الذهني الخططي عن طريق (استمارة اختبار المواقف الخطية ) لدى اللاعبين عن طريق اختبار مصمم لمواقف خطية تم الإجابة عليها من قبل اللاعبين بعد أن تم اعتماده من ذوي الاختصاص.

### متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

برنامج التدريبات الذهنية المصمم.

المتغيرات التابعة:

1-مستوى الأداء الخططي.

2-مستوى تركيز الانتباه.

أداة الدراسة:

قام الباحثون بتصميم برنامج تربي ذهني لكرة القدم مدته (8) أسابيع (ملحق أ).

باستخدام الأدوات التالية:

1-كرات.

2-أقماع تدريبية.

3-صافرة.

4-قمصان تمايز.

أدوات جمع البيانات:

1-المراجع العلمية العربية والأجنبية.

2-استمارة جمع البيانات للمواقف الخططية.

3-اختبار تركيز الانتباه.

الإختبارات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء الإختبارات القبليّة على عينة الدراسة في 2015/12/30

وحسب التسلسل التالي:

1- اختبار المواقف الخططية.

2- اختبار تركيز الانتباه.

تم تطبيق البرنامج بالفترة من 2016/1/3 ولغاية 2016/3/10. حيث تم تعويض أسبوع من الأسابيع وذلك بسبب الأحوال الجوية.

### الاختبارات البعيدة:

أجرى الباحثون الاختبارات البعيدة لعينة الدراسة في تاريخ 2016/3/14 , واتبع الباحثون نفس الإجراءات التي اتبعها في الاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت والأدوات والحرص على ظروف الاختبارات القبلية وتم مراعاة التسلسل نفسه.

ولم يتم عمل مجموعة تجريبية وضابطة بسبب معوقات عدة أهمها عدم موافقة الأندية والمدربين على فصل اللاعبين لمجموعتين خلال الوحدة التدريبية حتى لا تحدث فروقا فردية كبيرة بينهم وأيضا بسبب قرب المنافسة التي تخوضها هذه الفئة العمرية وبالتالي صعوبة تجزئة الفريق لأكثر من مجموعة وكى تتم الفائدة من التدريبات الذهنية على كامل المجموعة من اللاعبين وبالتالي تحقيق نتائج أفضل كما يرى الباحثون.

### المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

#### صدق الاختبار

قام الباحثون باستخدام صدق المحتوى من خلال الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة التي استخدمت اختبار تركيز الانتباه ومن هذه الدراسات (سعودي وآخرون, 2007).

بينما قام الباحثون بعرض اختبار المواقف الخططية على المختصين (ملحق ب) وقد أبدى المختصون آراءهم وتعليقاتهم على الاختبار والتي أخذها الباحثون بعين الاعتبار في تعديل الاختبار وإظهاره بصورته النهائية.

### الصدق الظاهري للبرنامج التدريبي المصمم:

قام الباحثون بعرض برنامج التدريبات الذهنية بصورته الأولية على المختصين وأصحاب الخبرة في هذا المجال وقام الباحثون بأخذ الملاحظات بعين الاعتبار وتعديل البرنامج وإظهاره بصورته النهائية.

### ثبات الاختبار

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية بالفترة من 26\_2105/12/27 على عينة من مجتمع البحث الأصلي مكونة من (12) لاعبا والذين تم استبعادهم من التجربة الرئيسية لاحقا وبعد إجراء الاحصاء اللازم تبين نتائج معامل ارتباط سبيرمان اللامعلمي الذي يعتمد على الرتب في احتساب قيم معاملات الارتباط أن قيم ثبات الاختبارات قيد الدراسة كانت كلها دالة إحصائيا، ما يعني أن نتائج التطبيق الأول للاختبارات من قبل أفراد العينة الاستطلاعية كانت مقارنة لنتائج التطبيق الثاني للاختبارات المبينة وقد بلغت قيمة ثبات متغير المستوى الذهني (0.710) بمستوى دلالة (0.000) وبلغت لاختبار تركيز الانتباه (0.696) بمستوى دلالة (0.001) وتعتبر جميع قيم معاملات الارتباط إيجابية.

### المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية التالية:

1- المتوسطات الحسابية.

2- الانحرافات المعيارية.

3- اختبار (ت).

### عرض النتائج:

جدول (1) نتائج معامل ارتباط سبيرمان لتقدير ثبات اختبارات الدراسة (ن=27)

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		



		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
*0.000	0.710	3.06	10.30	2.55	9.25	المستوى الذهني
*0.001	0.696	3.02	1.55 -	2.60	2.70	تركيز الانتباه

يبين الجدول نتائج معامل ارتباط سبيرمان اللامعلمي الذي يعتمد على الرتب في احتساب قيم معاملات الارتباط. ويتضح أن قيم ثبات الاختبارات قيد الدراسة كانت كلها دالة إحصائية، ما يعني أن نتائج التطبيق الأول للاختبارات من قبل أفراد العينة الاستطلاعية كانت مقاربة لنتائج التطبيق الثاني للاختبارات المبينة وقد بلغت قيمة ثبات متغير المستوى الذهني (0.710) بمستوى دلالة (0.000) وبلغت لاختبار تركيز الانتباه (0.696) بمستوى دلالة (0.001) وتعتبر جميع قيم معاملات الارتباط إيجابية.

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستوى الذهني للاعبين كرة القدم في مواقف خطية معينة (القياس القبلي)

المتغير	الدرجة العليا للتقدير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط من الدرجة العليا
المستوى الذهني	24	9.67	2.51	40.3

تشير قيمة المتوسط الحسابي في الجدول (2) والبالغة (9.67) بانحراف معياري (2.51) إلى وجود مستوى متدني من قبل اللاعبين الناشئين من عينة الدراسة في مواقف خطية معينة إذ يمثل هذا المتوسط ما نسبته (40.3) %.

وتم تقسيم الاختبار للمستويات التالية:

- مستوى منخفض من 1-11.
- مستوى متوسط من 12-17.
- مستوى مرتفع من 18-24.

الجدول (3) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمستوى الذهني لدى لاعبي كرة القدم

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المستوى الذهني	قبلي	27	9.67	2.51	6.00	*0.000
	بعدي	27	12.74	3.38		

تشير النتائج في الجدول (3) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغير مستوى المهارات الخطية لدى لاعبي كرة القدم ، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (6.00) ، وبمستوى دلالة (0.000) وحيث إن قيمة مستوى الدلالة كانت أقل من (0.05) فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين بحيث إن دلالة هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر.

الجدول (4) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	قبلي	27	2.59	2.66	9.58	*0.000
	بعدي	27	- 1.56 (**)	3.11		

(\*\*) يتم طرح قيمة تركيز الانتباه بوجود المؤثر الصوتي من تركيز الانتباه بدون المؤثر فإذا كان الناتج سالب دل ذلك على تحسن التركيز بوجود المؤثر.

تشير النتائج في الجدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغير مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم ، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (9.58) ، وبمستوى دلالة (0.000) وحيث إن قيمة مستوى الدلالة كانت أقل من (0.05)

فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين بحيث إن دلالة هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر (على اعتبار أن إشارة السالب تشير إلى تحسن التركيز).

### مناقشة النتائج:

### التساؤل الأول:

ما هو المستوى الذهني للاعبي كرة القدم في مواقف خطئية معينة ؟

للإجابة على هذا التساؤل فقد استخدم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، والجدول التالي يبين هذه النتائج:

الجدول (2) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمستوى الذهني للاعبي كرة القدم في مواقف خطئية معينة (القياس القبلي)

المتغير	الدرجة العليا للتقدير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المتوسط من الدرجة العليا
المستوى الذهني	24	9.67	2.51	40.3

تشير قيمة المتوسط الحسابي في الجدول (2) والبالغة (9.67) بانحراف معياري (2.51) إلى وجود مستوى متدني من قبل عينة الدراسة من اللاعبين الناشئين في مواقف خطئية معينة إذ يمثل هذا المتوسط ما نسبته (40.3) % .

يتضح من خلال الإطلاع على الجدول رقم (2) أن القدرات الذهنية لدى لاعبي كرة القدم للعينة المستخدمة متدني إذا ما ارتبط في مواقف خطية معينة حيث شكل ما نسبته 40.3% وهذه النتيجة تعطينا مؤشراً إلى أن الاهتمام من قبل الأجهزة الفنية المسؤولة عن تدريب اللاعبين لا تعطي أهمية للتدريبات الذهنية ومن خبرة الباحثون كلاعب محترف أرى أن المدربين يولون أهمية كبيرة لتطوير القدرات البدنية والمهارية ويغفلون التركيز على الجوانب الذهنية وهذه النتيجة تتفق مع ما قال (porter.2003) أن هنالك تقصيراً من قبل المدربين في تطوير الجوانب الذهنية لدى اللاعبين والتركيز غالباً ما يكون منصباً على النواحي البدنية والمهارية والنفسية.

كما يرى الباحثون أن المستوى الذهني المتدني لدى اللاعبين سببه افتقار محتوى الوحدة التدريبية للتدريبات التي تشمل جمل خطية مركبة التي يمكن أن تكون عاملاً أساسياً لتطوير القدرات الذهنية لدى اللاعبين.

### التساؤل الثاني:-

ما أثر التدريبات الذهنية على تطوير المستوى الخطي (التكتيكي) لدى لاعبي كرة القدم ؟

للإجابة على هذا التساؤل فقد تم عمل اختبارات للعينات المرتبطة ، والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

الجدول (3) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمستوى الذهني لدى لاعبي كرة القدم

المتغير	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المستوى الذهني	قبلي	27	9.67	2.51	6.00	*0.000
	بعدي	27	12.74	3.38		

تشير النتائج في الجدول (3) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغير مستوى المهارات الخطية لدى لاعبي كرة القدم ، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (6.00) ، وبمستوى دلالة (0.000) وحيث إن قيمة مستوى الدلالة كانت أقل من

(0.05) فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين بحيث إن دلالة هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر.

من خلال نتائج الجدول رقم (3) يتضح أن المتوسط الحسابي للمستوى الذهني لدى لاعبي كرة القدم لعينة الدراسة في الاختبار البعدي قد تحسن حيث أصبح (12.74) بعدما كان (9.67) وهذا مؤشر إلى أن البرنامج التدريبي الذي يتضمن مجموعة من التدريبات الذهنية قد أثر إيجابيا على المستوى الذهني لدى اللاعبين ، ومن وجهة نظر الباحثون يرى أن نسبة التحسن قليلة نسبيا وأعزى ذلك إلى قصر الفترة الزمنية التي استخدم فيها البرنامج التدريبي حيث كانت التدريبات الذهنية مدخل جديد على مفردات الوحدة التدريبية التي لم يسبق تنفيذها على اللاعبين وهذه النتيجة تتفق مع العديد من الدراسات التي أثبتت جدوى استخدام التدريبات الذهنية بالأسلوب المباشر المصاحب للأداء العملي على تطوير المستوى الأدائي للاعبين في رياضات مختلفة مثل دراسة (سعودي وآخرون, 2007) التي تقول أن استخدام التدريبات الذهنية بالأسلوب المباشر له أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية, كما اتفقت مع دراسة (الخشاب وآخرون, 2006) بأن التدريب الذهني بالأسلوب المباشر المصاحب للأداء المهاري ذو تأثير واضح في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم . وكذلك مع دراسة (حامد الكومي, 2003) بأن استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي ذو فاعلية في تطوير السلوك الخططي الهجومي لدى ناشئي كرة اليد وأن الدمج والتكامل بين التدريب الذهني والتدريب العملي (البدني و المهاري) حقق نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني المهاري فقط في تطوير السلوك الخططي الهجومي لدى ناشئي كرة اليد.

### التساؤل الثالث:

ما مدى تأثير التدريبات الذهنية على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم ؟

للإجابة على هذا التساؤل فقد استخدم اختبارات للعينات المرتبطة والجدول التالي يوضح هذه النتائج:

الجدول (4) نتائج اختبار "ت" للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم

المتغير	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى
---------	--------	-------	---------	----------	--------	-------



الدلالة		المعياري	الحسابي			
		2.66	2.59	27	قبلي	تركيز الانتباه
*0.000	9.58	3.11	- 1.56 (**)	27	بعدي	

(\*\*) يتم طرح قيمة تركيز الانتباه بوجود المؤثر الصوتي من تركيز الانتباه بدون المؤثر فإذا كان الناتج سالب دل ذلك على تحسن التركيز بوجود المؤثر.

تشير النتائج في الجدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمتغير تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم ، وذلك استناداً إلى قيمة ت المحسوبة إذ بلغت (9.58) ، وبمستوى دلالة (0.000) وحيث إن قيمة مستوى الدلالة كانت أقل من (0.05) فهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين بحيث إن دلالة هذه الفروق كانت لصالح القياس البعدي صاحب المتوسط الحسابي الأكبر (على اعتبار أن إشارة السالب تشير إلى تحسن التركيز).

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن مستوى تركيز الإنتباه لدى عينة الدراسة من ناشئي كرة القدم سن 16 قد تحسن وبشكل ملموس بعد أن تلقى اللاعبون مجموعة من التدريبات الذهنية خلال البرنامج التدريبي الذهني المقترح وهذا مؤشر على أن التدريبات الذهنية الخاصة بتركيز الانتباه لها أثر إيجابي على تحسين مستوى تركيز الانتباه ، والذي بدوره كان نتيجة إيجابية على تطوير القدرات الذهنية لدى اللاعبين في التعامل مع مواقف خطية معينة كونه أحد القياسات التي تعطي مؤشراً عن أثر التدريبات الذهنية بالأسلوب المباشر ، فكلما زادت نسبة تركيز الانتباه لدى اللاعبين كلما انعكس ذلك على المستوى الأدائي لدى اللاعبين والذي بدوره يعطي المدرب فرصة لإعطاء تدريبات ذات طابع خطي عالي المستوى ومن ثم تطوير قدرات اللاعبين كأفراد وبالتالي زيادة كفاءة منظومة العمل الجماعية الخطية وهذا ما أكدته العديد من الدراسات التي بحثت أثر التدريبات الذهنية على زيادة تركيز الانتباه وبالتالي على تطوير الجوانب الخطية مثل دراسة (حامد الكومي، 2003) الذي أشار إلى أن

التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي ذو فاعلية في تطوير بعض المهارات العقلية والنفسية مثل (الاسترخاء \_ والتصور الذهني \_ تركيز الانتباه) لدى ناشئي كرة اليد.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (مفتى إبراهيم، 1998) إلى أن الانتباه قدرة عقلية شديدة التأثير في الإعداد الخططي، فبدون الانتباه لكافة العناصر المؤثرة في الموقف الخططي ستكون هناك استجابات غير كاملة للموقف الخططي، لذا يجب على المدربين الاستفادة من مظاهر الانتباه وأهمها تركيز الانتباه عند قيامهم بالتخطيط والتطبيق في الإعداد الخططي.

### الاستنتاجات:

- 1- هنالك ضعف في المستوى الذهني لدى العينة المطبق عليها من اللاعبين الناشئين سن 16 لكرة القدم .
- 2- التدريبات الذهنية لها أثر إيجابي على تطوير القدرات الأدائية والخططية لدى اللاعبين الناشئين سن 16 لكرة القدم.
- 3- التدريبات الذهنية لها أثر إيجابي على زيادة تركيز الانتباه وبالتالي زيادة مستوى القدرات الذهنية.
- 4- أن الدمج والتكامل بين التدريب الذهني بالأسلوب المباشر والمدعم بالأداء العملي حقق نتائج أفضل من استخدام الأداء العملي البدني فقط في تطوير الجوانب الذهنية والخططية لدى ناشئي كرة القدم.
- 5- افتقار محتوى الوحدة التدريبية لهذه الفئة العمرية من التدريبات الذهنية.
- 6- تخصيص وقت كافٍ لإجراء برنامج التدريب الذهني.

## المراجع

باهي مصطفى, عبد القادر سمير (1999), سيكولوجية التقويم الرياضي وتنمية المهارة العقلية, القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

حماد, مفتي إبراهيم (1998), التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق, القاهرة: دار الفكر العربي.

الخشاب زهير, الحياياني محمد, سلامي عبد الرحيم (2006) اثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر في بعض (المهارات الأساسية بكرة القدم, مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية, المجلد (12) \_ العدد (44).

سعودي عامر, الرومي جاسم, السويدي أحمد (2007), اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة, مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية – المجلد (١٣) – العدد (44).

عثمان, محمد عبد الغني (1989), التعلم الحركي والتدريب الرياضي, دار القلم, الكويت.

الكومي ,حامد(2003),أثر إستراتيجية مقترحة للتدريب الذهني المدعم بالأداء العملي على السلوك الخططي الهجومي لدى ناشئي كرة اليد رسالة ماجستير(غير منشورة),الموصل: العراق.

محمدي ممدوح,محمد علي(1998)الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم,مصر: دار الفكر العربي.

المولى ,موفق(2014),التدريب الذهني بكرة القدم,الدوحة : قطر.

وهوب ,باتلر(1995),إدارة العقل واللياقة الذهنية,مكتبة جرير.

Bill Beswick, (2011). **Tactical tendency in football N S C A A** , Philadelphia.

Porter,K.(2003). **The mental athlete: Inner training for peak performance in all sports**.Champaign ,IL:Human Kinetics.ISBN.